

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

江南			
Aスタジオ	Bスタジオ	プールB	
			09:00
			15
		キッズスイミング 9:00～10:00	30
			45
			10:00
			15
	キッズバレエ 10:00～11:00	キッズスイミング 10:05～11:05	30
HULA HULA 10:25～11:10 KUMI			45
			11:00
予約			15
	キッズバレエ 11:00～12:00		30
カラダしぼる YOGA45 11:30～12:15 KUMI		キッズスイミング 11:10～12:10	45
			12:00
予約			15
	キッズバレエ 12:00～13:00		30
		キッズスイミング 12:15～13:15	45
エアロ1 12:35～13:15 KUMI			13:00
予約			15
			30
	親子で楽しむ 運動あそび 親子 13:15～14:15	ベビースイミング 45 13:30～14:15	45
[MOVE BODY] DANCE45 13:35～14:20 かおる			14:00
予約			15
			30
			45
			15:00
			15
ZUMBA 14:40～15:40 かおる	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:00～16:00	キッズスイミング 15:00～16:00	30
予約			45
NEW			16:00
SPARTAN CIRCUIT30 16:00～16:30 杉本 陸	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:00～17:00	キッズスイミング 16:05～17:05	15
			30
			45
ストレッチ20 16:50～17:10 杉本 陸			17:00
			15
	キッズ 体育のミカタ 17:00～18:00	キッズスイミング 17:10～18:10	30
			45
			18:00
			15
	キッズ 体育のミカタ 18:00～19:00		30
		キッズスイミング 18:15～19:15	45
			19:00

★5/3(土) おすすめレッスンのお知らせ★

■ZUMBA60
14:40～15:40 Aスタジオ 担当:かおる
祝日限定のZUMBAをお楽しみください!!
踊ることが大好きな方はもちろん、初めて挑戦する方もぜひ
ご参加ください。

■SPARTAN CIRCUIT30
16:00～16:30 Aスタジオ 担当:杉本 陸
リニューアルされパワーアップしたSPARTAN!!
きついい種目だけでなくワクワクする種目も盛りだくさんです。
皆様のご参加お待ちしております。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTiPNESS】へアクセスしてご確認ください。

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから「iTiPNESS」へアクセスしてご確認ください。